

藤村トヨの姿勢教育における仕舞実施の役割

A Role of *Shimai* Training in the Posture Education of Toyo Fujimura

キーワード：仕舞の構え、立位自然体、よい姿勢、「腰伸ばせ即腹の力」

Keywords: Style of *Shimai* attitude, Upright natural state, Good posture, “A stretched Back leads to strength of the Abdomen”

奥野 知加

OKUNO Chika

長谷川 千里

HASEGAWA Chisato

竹市 勝

TAKEICHI Masaru

Abstract

The focus of this research is *shimai* (*Noh* dance in plain clothes) as it is implemented as part of the posture training program at the college founded by Toyo Fujimura. The purpose is to compare the *shimai* posture and Toyo's ideal posture, thereby identifying the role of *shimai* in Toyo's posture training.

In a comparison of the form of the stance in *shimai* and the ideal posture, the *shimai* posture was not what Toyo considered the ideal posture.

However in this research, the posture in *shimai* was observed to be satisfactory in training for the area around the abdomen and waist; that is, the posture is effective.

In conclusion, we observed that the emphasis of the posture training program was more on effectively strengthening the muscular system at the abdomen and waist, and promoting the concept that a stretched Back leads to strength of the Abdomen, rather than on developing a good posture.

1 はじめに

藤村トヨ（以降、トヨとする）の多くの研究と体育・教育実践のなかでも、日本人の姿勢・体格を取り上げた姿勢論は、中核的な研究と実践である¹⁾。トヨは、1908（明治41）年「私立 東京女子体操音楽学校」校長就任の年から約20年間に渡って全国の学校視察を行っているが、トヨの姿勢論は、この20年間の現地視察による実践的な調査探求に立脚したものである²⁾。

全国視察でトヨは、北は北海道、南は九州、台湾にまで足を運んでいた。各地の学校や授業の参観

で、主にスウェーデン体操を実施した学校とそうでない（従来の普通体操や律動的自然体操を実施した）学校における児童・生徒の姿勢・体格の調査・比較を行った。その外、各地の老若男女の姿勢・体格、栄養・健康状態やそれに纏わる風俗習慣の調査を行い、後半は女性の衣服と姿勢改善の指導と各地での講演活動も実施していた。

その20年間の全国視察の成果については、1.「体操の要領と体格」2.「衣服改良の必要と重要点」3.「姿勢と健康の中心腰伸ばせ」4.「日本人を大きくし健康長寿の基礎たる食生活の改善」の4項目であったと記している³⁾。

トヨの姿勢論は、自著『学校体育論』（1930）や自叙伝『私が歩んできた道』（1953～1954）⁴⁾等に詳しい。これらには、自身の姿勢論は20年間の現地視察に立脚したもので、視察の成果は4項目だが「腰伸ばせ即腹の力」の発見はその最たる成果であったこと、また姿勢づくりのねらいやその要点を、医学・解剖学的に説明し、スウェーデン体操と持論との相違についても言及している。

トヨ没後刊行された、学園記念誌『藤村学園七十年のあゆみ』（1972）、及び『藤村学園八十年のあゆみ』（1983）、『藤村学園100年のあゆみ』（2002）等⁵⁾にも改めて、トヨの姿勢に関する業績やトヨの教育方針（含 禅的教育）、姿勢指導の実践や改良服についてまとめられている。

その外、上沼八郎『女子体育指導者序説』（1959）にトヨの姿勢論をみることができる。上沼は、同時代の女子体育研究家（井口あくり、二階堂トクヨ）と共に、トヨの研究活動を教育学的な立場から論考し、トヨの業績の筆頭に姿勢論を挙げている。また「腰伸ばせ即腹の力」の標語にはトヨの体育論の一切が凝結されていると述べ、その理念は日本の伝統的な武道や芸道の姿勢に結びつくものであると著している。

トヨの姿勢教育については、奥野・加茂（2008）「藤村トヨの姿勢教育」に報告されている。これは、トヨの姿勢論を踏まえた上で、トヨが自校で取り組んでいた姿勢指導や姿勢に関する実践を、姿勢教育としてまとめた研究報告である⁶⁾。この報告は、東京女子体育大学・東京女子体育短期大学の教員13人による2005年～2007年の共同研究で、ここではトヨの姿勢教育の外に、建学の精神、教育実践、女性教育、実技実践、体操、ダンス、野外活動、音楽教育、禅的教育、食、寮生活などに言及している。

その後のトヨの姿勢教育に関する研究や報告（ポスター発表含む）は、奥野（2006, 2008, 2009, 2010）⁷⁾等がある。これらの研究は、トヨが自校で行っていた幾つかの姿勢指導について、その方法や内容から実践の意味と役割を明らかにしたもので、それらが現代の若年層の姿勢問題にも示唆的であることを報告したものである。

一方、能楽における仕舞も、トヨが姿勢づくりの

指導として自校で実施していたものであり、奥野ら（JAPEW, 2017）⁸⁾の先行研究において、トヨの姿勢教育に仕舞が取り入れられていたことを報告した。

本研究は、トヨが姿勢教育の一環として実施していた仕舞に着目したもので、改めて次項Ⅱで、姿勢教育の指針「腰伸ばせ即腹の力」に関して述べ、更に姿勢指導における仕舞導入についてまとめた。Ⅲでは、仕舞の構えとトヨの姿勢論に基づくよい姿勢について形態比較を試みた。以上を総合的な観点から考察し、トヨの姿勢教育における仕舞実施の役割を明らかにすることを目的としている。

Ⅱ 姿勢教育の指針と仕舞導入について

1 姿勢教育の指針「腰伸ばせ即腹の力」

トヨの姿勢教育に関する内容は先行研究の範疇であるが、本稿の考察に必要な骨子の部分をまとめると、トヨの姿勢教育の指導の根本には「腰伸ばせ即腹の力」の理念があり、姿勢指導の実践は、教材を通して「腰伸ばせ即腹の力」による姿勢づくりを学ばせることであった。また、よい姿勢づくり、及びよい姿勢の習得に関わる身体活動は、トヨが目指していた体育の目的（健康の増進・子どもの成長発達への助長）とも合致するというを、これまでの研究で考察し明らかにしている。

トヨは、正しい姿勢について「絶対的正として確定しがたいのである」⁹⁾と明言している。それは姿勢というのは体格の基礎となる骨格の形を言い、姿勢の最も基礎となるものは脊柱の弯曲であり、脊柱の生理的自然の弯曲がよい姿勢をつくり、脊柱の弯曲の正・不正が姿勢の良否に関わる。よい姿勢は各個人、風俗や習慣、民族によって差異

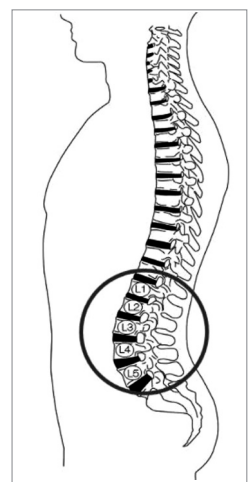


図1 腰椎1-5

注) 内田ら編（2015, p. 34）²⁶⁾

図3-8を基に筆者が作成

あるもので、絶対的の正として確定しがたいとしている。その上で、よい姿勢をつくるには「腰伸ばせ即腹の力」¹⁾の要領で立つことであるとしている¹⁰⁾。

「腰伸ばせ即腹の力」の身体的な要領とは、腰と腹に力を入れて両者が5個の腰椎(L1～L5)を保持することである。5個の腰椎は、身体と運動の中心となる部位の骨であり、自由に前後左右に弯曲・捻転をする³⁾が、この5個の腰椎(俗に腰骨)を保持すれば、脊柱の生理的且つ自然な弯曲が形成できる。「腰伸ばせ即腹の力」のはたらき、つまり腹部の筋群と固有背筋などの腰部の筋群のはたらきによって、その中にある腰椎を自然な位置に保つことができる¹¹⁾。これによって、胸郭は自然な卵円形となり、肩と呼吸が軽く自由になる¹²⁾。これが「腰伸ばせ即腹の力」の要領によるよい姿勢づくりの要点である。

この姿勢は静止姿勢のみをいうのではなく生活のあらゆる場面で適用される姿勢である²⁾としている。

当時この腰伸ばせ論は、単に体育界のみでなく、柔道、剣道、弓道などの武道界、作法、謡曲、仕舞などの芸道、禅の世界、生理解剖等の医学、労働界等々の分野の賛同を得て「藤村式健康の秘訣」という代名詞で呼ばれていた¹³⁾。

トヨの姿勢づくりの最大ねらいは、呼吸の自由性の確保と肺活量の増大にあった。またこのよい姿勢と運動との連動で、全身への血液循環の促進が図られ、ひいては内臓諸器官の機能改善も目指すことが出来るというのが、トヨの姿勢づくりの最終的なねらいであった¹⁴⁾。トヨは、姿勢づくりの要領や目的を医学的な文脈で説明し、その根拠を示していた。

これは、身体の形状に目的を置いた、当時のスウェーデン体操と見解を異にしていた部分である¹⁵⁾。

またこの標語は、「腹を据える」や「腹を決めてかかる」など精神的な心構えや、人生の座右の銘にも援用された。現在でも心身ともに健全であれかしという、同校の建学の精神に据えられ、時代を超えて生きている標語となっている。

2 姿勢指導における仕舞導入の背景

トヨは、よい姿勢の例として京都の大原女の立ち姿を挙げている。京都の大原女は、姿勢が良く服装も

理想的であり、柴を頭上に置いて売り歩くことにより姿勢体格を自然に力強くつくったと称賛している¹⁶⁾。その外「アイヌの子ども」や「新潟 肉体美人」もよい姿勢の模範として、塑像を作製している¹⁷⁾。また日本の各武道・坐禅・作法・仕舞・謡等も、姿勢の要点「腰伸ばせ即腹の力」を踏まえた姿勢であるとしている¹⁸⁾。

トヨはよい姿勢の規範を、日本の伝統的な腹腰の文化や身体に求めて推奨し、武道や芸道、坐禅などを自校の授業や講習の教材として実施していた。日本の伝統的な武道各種は、その身体の要領を下腹におき、それが姿勢、体力、精神の健康の基礎を成している¹⁹⁾。この点が「腰伸ばせ即腹の力」の理念と見事に一致することから、トヨは自説の姿勢づくりの規範をここに見出していた。またトヨが幼少期に学んだ薙刀、仕舞、謡曲の体験も、この着眼に至った要因となっていた²⁰⁾。

トヨが目指していた体育はもとより健康を標榜するものであった。同じく「腰伸ばせ即腹の力」に基づく姿勢づくりも健康と子どもの発育発達の助長を目指していたことから、当時、自校で実施した日本の伝統的な武道や芸道、坐禅などは、姿勢教育としての取り組みであり、同時に体育としての目的にも適った授業実践であった。

資料によると、1908(明治41)年当時の授業科目のなかに既に、作法、薙刀体操がみられる²¹⁾。卒業生の言によると作法は小笠原流であったという。

坐禅は大正時代中期には、日常的に行われていた。また総持寺での参禅会には、修学旅行として参加していた時期もあった。

本研究で取り上げる仕舞は、最初に実施された時期は不明であるが資料には、1932(昭和7)年～1933(昭和8)年、家庭体育講習会において行われたという記載がある。この時期には外に、弓道・謡曲も仕舞と同様に実施していた。期間は半年間、毎週金曜日(14時～17時)に実施し、「腹腰のための講習会」という付記もみられたことから、姿勢指導として仕舞が行われていたことが分かる²²⁾。

3 能の仕舞と仕舞の構えについて

トヨが幼少期に学び、自校では腹腰のための講習として実施していた仕舞とは、能面も装束も着けず、地謡のみで舞うものである。能の演目のなかから独立し得る一部分を抜き出して、シテ方（能の演目の主役）一人で演ずる、約3分～6分の舞を仕舞と言う。能の稽古は必ずこの仕舞から始める。

仕舞の構えは、仕舞を始める前に習得しなければならない立ち方（型）である。仕舞の構えと能の構えは同じ身体の静止の型である。実際に能や仕舞を舞う場合、必ず構えの姿勢をとって始め、構えの姿勢を保持したまま、移動は摺り足で行う。この構えの姿勢が、全ての仕舞（能）の立ち方の基本になっている。

通常の仕舞では、最初に座位の構えの姿勢で始まり、すぐに立ち上がり構えの姿勢をとり、あらゆる方向への動きは、必ず身体の正面をその方向に向けて動く。構えのままで少しの身体の前傾はみられるが、捻転や屈曲、左右への傾斜は原則として行わない。仕舞の演目によっていろいろな所作や運びがあるが、最初に一旦決めた構えの姿勢を維持したまま最後まで舞を行う。

観世流シテ方T氏によると、能の流派によって仕舞の運び（順番）は異なるが、構えの姿勢や摺足の要領、稽古の段階は変わらないとのことであった。当時実施された仕舞指導における流派の詳細は不明であるが、流派如何にかかわらず当時も、仕舞の構えの姿勢習得の指導が先に行われ、その後、仕舞の作品指導が行われていたものと考えられる。

III 仕舞の構えの姿勢とトヨの姿勢論に基づくよい姿勢の形態比較

本項では、仕舞の構えの姿勢（以降、仕舞の構えとする）とトヨの姿勢論に基づくよい姿勢（以降、よい姿勢とする）の形態比較をし、両者の共通点や相違点を明らかにする。

各々の姿勢の形態比較は写真撮影を用いて、骨学的位置関係の視点より形態比較をしていく。

また、それをもとに各々の姿勢の形態の成立を考証する。

1-(1) 各姿勢の形態比較の方法

形態比較をするに当たり、よい姿勢の形態については、『学校体育論』を参照し、次のように定めた。「腰伸ばせ即腹の力」の要領で腹部の筋群と、固有背筋などの腰部の筋群で腰椎を保持する。そして、胸郭と肩はゆったりと力を抜き、呼吸の自由性を確保した姿勢をとる。また、同著の姿勢の要領の図²³⁾を参照し、第5中足骨粗面点を定位置として立つこととした。他の各姿勢もこれを踏まえた。

形態比較の方法は、仕舞の構えとよい姿勢について、測定点を配した立位側面を写真撮影し、測定点の連結が表す形状を比較する方法で形態比較を検討する。

仕舞の構えとよい姿勢の形態比較の前に、仕舞の構えの形態の特徴を明確化するために、仕舞の構えと同一被験者による立位自然体の形態の立位側面を写真撮影し、仕舞の構えと立位自然体の形態比較を実施した。その後、仕舞の構えとよい姿勢の形態比較を実施した。

1-(2) 各姿勢の形態の撮影方法

被験者は、能楽師観世流シテ方T氏（41歳男性、身長170cm）1名、および学生M（22歳女性、身長170cm）1名の合計2名である。仕舞の構えと、よい姿勢の形態を比較するために、シテ方T氏に（1）仕舞の構え、（2）立位自然体の姿勢（立位自然体：両足を軽く開きリラックスした習慣的な立ち方）、学生Mに、前項Ⅲ-1-（1）形態比較の方法で定めたよい姿勢に基づく（3）よい姿勢をとらせた。

写真撮影実施場所は、（1）仕舞の構えと（2）立位自然体は観世流T修能館にて、（3）よい姿勢はT大学体育館にて行った。

分析のための測定点は、耳珠点・肩峰点・転子点・膝関節点・第5中足骨粗面点・外果点とし、各測定点にマークを貼付した（図2）。膝関節点については、脛骨点が膝関節内側であり外側からの撮影では分析できないため、膝関節の裂隙の位置で膝関節矢状径の中点を測定点に設定した。

姿勢の撮影は、「仕舞の構え」、「立位自然体」、「よい姿勢」とも図3のような設定で、被験者の側面から

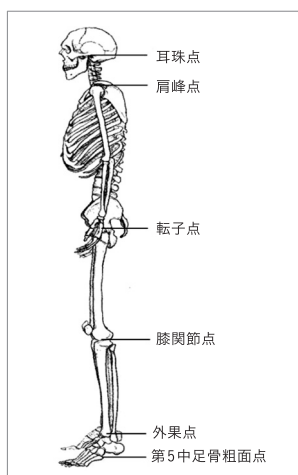


図2 測定点

注) 天野ら監訳 (2008, p. 3)²⁷⁾

図1cを基に筆者が測定点を加筆

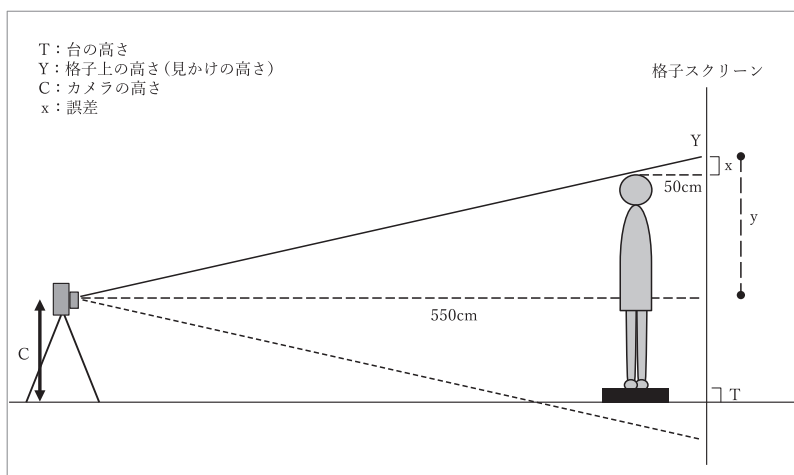


図3 撮影方法(側面)

撮影した。撮影時、被験者は高さ10cmの台に立ち撮影した。カメラは $\{(身長+10)/2\}$ cmの高さに設定し、カメラからスクリーンまでの距離は550cmであった。撮影背面のスクリーンには15cm角の格子を配した。

分析は、各姿勢の画像上の測定点を同一平面として実施した。まず、第5中足骨粗面点とそこを通る垂線(基準線)⁴⁾を重ねた状態で各姿勢と各測定点をプロットした。プロットした測定点を線で結び、各姿勢における測定点のアライメント図を作成した。ここでいうアライメントとは、各測定点を連結した形状を、各立ち方を成立させている形態成立のラインとみなし、そこに表された形状をアライメントとした。これをともに各姿勢の比較をした。

比較考察は、比較1として、シテ方T氏の仕舞の構えと立位自然体、比較2として、シテ方T氏の仕舞の構えと学生Mによるよい姿勢の比較を行った。

各アライメントの表示は、実線が仕舞の構え、点線を立位自然体及び、よい姿勢とした。

本研究実施にあたり東京女子体育大学研究倫理審査委員会の審査を受け許可を得た(研倫審A-30-27号)。

2 結果及び考察

2-(1) 比較1：仕舞の構えと立位自然体の形態比較

仕舞の構えの特徴を明確に把握するために、仕舞の構えと、立位自然体(同一被験者観世流シテ方T氏)の形態比較を行った。

仕舞の構えと立位自然体の、測定点アライメントの比較について、図4に仕舞の構え、図5に立位自然体における各測定点を示した。図6は、仕舞の構えと立位自然体における測定点とそれらを結ぶ線により測定点アライメントを示したものである。この画像データより以下の事柄が判明した。

- ・ 膝関節点は、両者とも基準線の前方に位置し、仕舞の構えの方が更に前方に位置していた。
- ・ アライメント(外果点・膝関節点・転子点・肩峰点・耳珠点)は、両者ともに膝関節点から耳珠点まで基準線の前方に位置していた。仕舞の構えは、膝関節点から肩峰点まで、基準線前方を基準線と並行に、かつ直線的に位置している。一方、立位自然体のアライメントは、膝関節点から測定点がジグザグなアライメントを示している。即ち、膝関節点より転子点が僅かに前方、肩峰点は基準線に戻り、耳珠点は肩峰点より前方に位置していた。

- ・ 耳珠点と肩峰点については、仕舞の構えの方が耳珠点・肩峰点ともに自然体より前方に位置していた。肩峰点から耳珠点へ向かう角度(肩峰点の角度)は、仕舞の構えの方が直線に近い広い角度を形成していた。
- ・ 耳珠点の位置は、両者ともに基準線の前方で、同じ高さであった。

これらの結果から、両者の立ち方の形態の実際は以下のように考えられる。

- ・ 仕舞の構えは立位自然体よりも両膝を前方に出している。つまり膝を立位自然体よりも深く曲げている。
- ・ 仕舞の構えの上体は、股関節を膝の位置と同じ前方に置き、重心を前方つま先方向に置いたまま、背骨を真上に引き上げた状態である。立位自然体は一旦、股関節を前に出すも背骨を後方に引き、

丸い背中となり、重心は踵の方に戻された状態である。

- ・ 仕舞の構えは、顎を引き、頭頂部を真上に引き上げた状態である。立位自然体の頭部は首の力を前方に緩めて置いている。
- ・ 仕舞の構えの方が、膝の屈曲が深いにもかかわらず、耳珠点が両者同じ高さであるのは、仕舞の構えが上体を真上に引き上げた立ち方となっていることによるものである。

以上より、総合的にみた仕舞の構えの立ち方は、両膝を自然体より深く曲げ、股関節を膝の位置近くに出し、重心をつま先方向に置いたまま、上半身は、股関節から真上に向かって伸ばし、顎を引き、頭頂部も真上に引き上げているという立ち方であることが分かった。

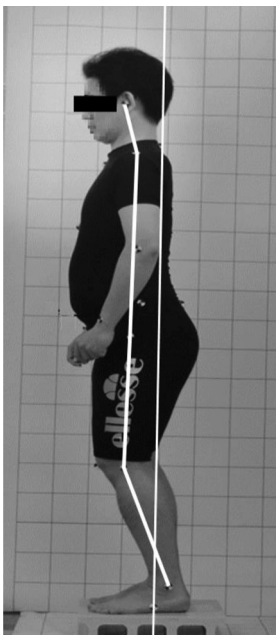


図4 仕舞の構え

注) 写真：観世流シテ方T氏

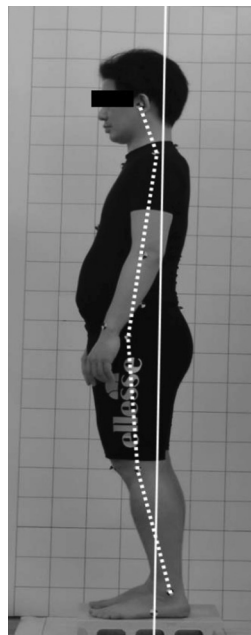


図5 立位自然体

注) 写真：観世流シテ方T氏

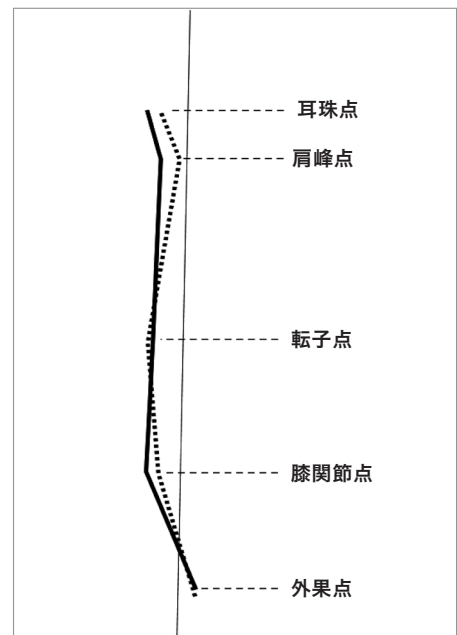


図6 仕舞の構えと立位自然体のアライメント

注) 仕舞の構え：実線 立位自然体：点線

2-(2) 比較2：仕舞の構えとよい姿勢の形態比較

図7は、前項Ⅲ-1-(1) 形態比較の方法における、よい姿勢の要領による立ち方で立った姿勢である。よい姿勢と仕舞の構えを図7と図8に示した。測定点アライメントの比較を図9に示した。これらの画像データより、以下の事柄が判明した。

- ・ 膝関節点は、仕舞の構えでは基準線の前方にある、よい姿勢では基準線の後方であった。
- ・ 両者のアライメント(外果点・膝関節点・転子点・肩峰点・耳珠点)についてみると、仕舞の構えは膝関節点から肩峰点まで、基準線の前方を基準線と並行に直線的に並んでいた。よい姿勢は、基準線上を緩やかに前後したアライメントを示した。
- ・ 耳珠点と肩峰点については、仕舞の構えの方が、耳珠点・肩峰点ともに基準線の前方に位置していた。よい姿勢は僅かに肩峰点が基準線後方にあり、耳珠点は基準線上に位置していた。
- ・ 耳珠点の位置は、よい姿勢の方が僅かに高い位置であった。

以上を踏まえて、両者の形態の実際を比較する。

- ・ 仕舞の構えは両膝を曲げているが、よい姿勢は膝が伸びている。
- ・ 仕舞の構えの上体は、股関節を膝の位置と同じ前方に置き、重心を前方つま先方向に置いたまま、背骨を真上に引き上げている。よい姿勢は、重心の位置を基準線近くに置き、上体のアライメントは、基準線上を僅かに前後の揺れをみせながら、重心は移動させずに立っている状態である。
- ・ 仕舞の構えは、上体の延長で顎を引き、頭頂部を真上に引き上げた状態である。よい姿勢の頭部は重心上に置いている。
- ・ 仕舞の構えは屈膝であり、よい姿勢は伸膝であることから、耳珠点はよい姿勢の方が高い位置にある。

以上を総合してみると、仕舞の構えの姿勢とよい姿勢は全ての観点において異なる形態を示し、両者のアライメントはどの点においても接点がなく、形状も異なるものであった。

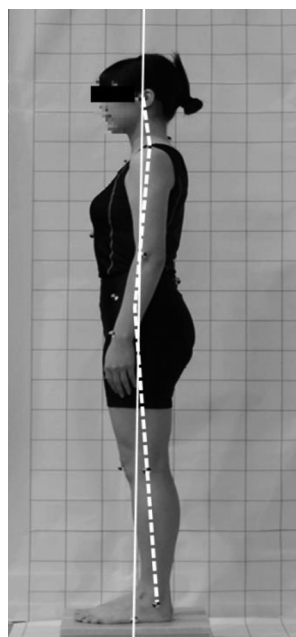


図7 よい姿勢
注) 写真：学生M

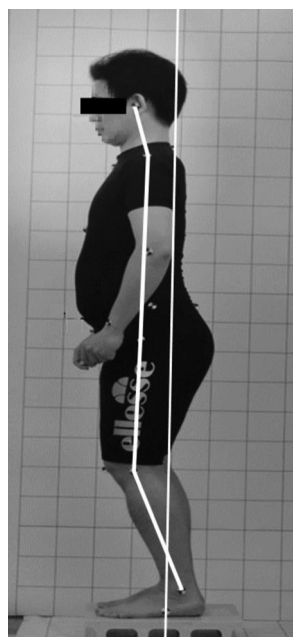


図8 仕舞の構え
注) 写真：観世流シテ方T氏

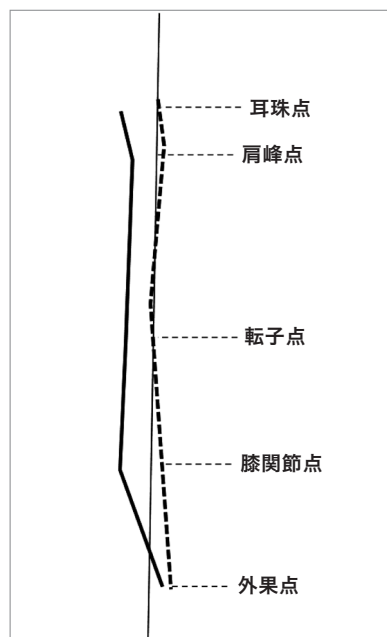


図9 よい姿勢と仕舞の構えのアライメント
注) よい姿勢：点線 仕舞の構え：実線

よい姿勢は伸膝で、測定点アライメントが基準線近くに集められ、重心が踵から第5中足骨粗面点付近に置かれた立ち方であるのに対して、仕舞の構えは屈膝で、重心は前方つま先方向に置かれたまま、上体が真直ぐ真上に伸びている立ち方である。この点が両者の相違点である。

以上、よい姿勢と仕舞の構えは、形態的な観点からは共通点を見出すことのできない異なる立ち方であることが分かった。つまり、仕舞の構えの姿勢は、トヨの姿勢論からみて、形態的にはよい姿勢とはいえない立ち方であるということが判明した。

2-(3) 仕舞の構えとよい姿勢の形態成立

仕舞の構えの姿勢の形態は、膝を曲げ、重心を前方に置きながら、上体を真直ぐに引き上げているという立ち方であった。

この立ち方の成立と保持のためには、下肢の盤石な支え、それも屈膝で下方へ押す脚力を要する。同時に上体は、脊柱起立筋群と腹直筋の両方の強いはたらきを伴いながら、真上への引き上げを維持していく力も必要となる。両者が拮抗的にはたらくためには、下腿の下方への力と、腹腰の力が上体の引き上げの力に繋がり、両者が強い上下の釣合いの力としてはたらく必要がある。

仕舞の構えの姿勢は、正に「腰伸ばせ即腹の力」の関係筋群の強力なはたらきがなくては成り立たない立ち方であるといえる。つまり、仕舞の構えは「腰伸ばせ即腹の力」の実際（脊柱起立筋群と腹直筋の両方）を十二分に活用した立ち方であったということである。

一方よい姿勢の形態は、伸膝で、転子点は基準線上にあり、上体の測定点は基準線上を僅かに前後の揺れをみせている。

この立ち方の成立と保持のためには、「腰伸ばせ即腹の力」の位置である転子点を基準線に置き、その基準の第5中足骨粗面点付近を重心と定め、その位置を保って真直ぐに立つ方法をとらなければならない。但し、測定点が基準線上を僅かに前後の揺れをもって位置したとしても、そのバランスが基準線に集められ、前後の測定点のバランスで、基準線が中

心軸になることで、第5中足骨粗面点付近に重心を定めることができる。この方法による立ち方は、立つための下肢の筋力は殆ど用いず、最小の脚力と上体のバランスをもって、物理的に合理的な骨格の立位配置で、真直ぐに立つという姿勢である。

IV 考察と結論

仕舞に関する先行研究²⁴⁾は、那須(1976, 1977)や川守田(2009)また、岩月(2012)があるが、これらは仕舞の運びと動作を分析し、その動きの形態を明らかにしたもので、仕舞習得を目的としたものや伝統芸能の動きの特徴を明らかにしたものである。それらの研究は、仕舞の構えの静止姿勢を分析し、よい姿勢との比較考察をしたものではない。

今回の研究により、仕舞の構えの姿勢は、形態的には、よい姿勢とは異なること、また実質的には「腰伸ばせ即腹の力」の活用のもとに形成される姿勢(型)であることが明らかになった。

換言すれば、仕舞の構えの姿勢は、それ自体がよい姿勢であるとはいえない立ち方であるが、よい姿勢づくりへの訓練として、「腰伸ばせ即腹の力」の要領を習得することに関して効果的な立ち方であった。

従って、当時自校で仕舞を講習として半年間、毎週実施していたのは、「腰伸ばせ即腹の力」の要領を習得することを主眼としていたということが考えられる。

つまり、当時の姿勢教育における仕舞実施の役割は、姿勢教育としてよい姿勢づくりを目指すも、姿勢の形態ではなく、実質的な腹腰の関係筋群の強化を図るための取り組みであった。このことは当時「腹腰のための講習」と銘打って仕舞を実施していたという前述(Ⅱ-2 姿勢指導における仕舞導入の背景より、「腹腰のための講習会」という付記もみられ)とも符合する。

一方で、仕舞の構えの姿勢は下肢の盤石な支え、それも屈膝で下方へ押す脚力を要することから、併せて脚力の強化や鍛錬も行われていたこととなる。当時の講習における仕舞の演目は不明であるが、仕舞は構えの姿勢の保持と摺り足で構成されており、この仕

舞習得の過程では、脚力の強化も併せて目指されたものとする。この観点からみると仕舞実施は、体育としての目的につながる身体づくりを見据えた取り組みでもあったという見方ができる。これは、前述(Ⅱ-2 姿勢指導における仕舞導入の背景における「トヨが当時自校で実施した日本の伝統的な武道や芸道、坐禅などは、姿勢教育としての取り組みであり、同時に体育としての目的にも適った授業実践であった。')とも矛盾しないことから、仕舞実施はトヨの姿勢教育の一環であると共に、体育的な目的に適った取り組みでもあったとみることができる。

V おわりに

今回の研究より、トヨの姿勢指導の方針は、姿勢の形態指導よりも、よい姿勢をつくる基礎の身体づくりに主眼が置かれていたのではないかという見方が浮上した。当時の「腹腰のための講習」には、仕舞のほかには弓道、謡曲も実施されていたことから推測したものである。これについては、今後の課題としたい。

また、今回は仕舞の構えとトヨのよい姿勢の写真撮影による形態比較を用いて検討したが、今後は重心の明確な位置を知るために重心測定器を使用した分析も実施し、さらに分析の精度を高めた研究にしていきたいと考える。

注

1. 同著にトヨの業績として「姿勢論」と「自然運動」を挙げて解説している。pp. 84-91.
2. 「腰伸ばせ即腹の力」は大正10年頃、トヨが講演先の女学校の高い演壇で、仕舞や薙刀の型を見せようとした際、瞬間的に体のバランスを失い、その時に咄嗟に口を衝いて出た言葉である。実際は別の言葉であったと言われているが、この時トヨは直感的に真理を掴んだと実感し、後に「腰伸ばせ即腹の力」という標語にした。
3. 藤村式健康の秘訣 腰伸ばせ「立つ時にも 行く時にも 座しても 臥しても 思慮の時にも 運動の時にも 腰伸ばせ即腹の力」とある。
4. 藤村トヨ(1930) 学校體育論。一成社。136-146

の姿勢図に基準線の設定がある。

引用文献 参考文献

- 1) 藤村学園七十年の歩み編集委員会(1972) 藤村学園七十年の歩み。119-123.
- 2) 1) 及び、藤村トヨ(1953) 私の歩んできた道。学校体育8月号。
- 3) 藤村トヨ(1953) 私の歩んできた道。学校体育8月号。
- 4) 藤村トヨ(1953) 私の歩んできた道。学校体育8, 9, 10, 11月号。
- 5) ・藤村学園七十年の歩み編集委員会編(1972) 藤村学園七十年の歩み—東京女子体育大学沿革小史—
・藤村学園八十年史編集委員会編(1983) 藤村学園八十年の歩み。
・藤村学園創立百周年記念記録等作成実行委員会編(2002) 藤村学園100年の歩み。
- 6) ・奥野知加, 加茂佳子(2008) 藤村トヨ研究報告。東京女子体育大学藤村トヨ研究会編集。35-37.
- 7) ・奥野知加(2006) 藤村トヨの姿勢教育とダンス作品について。(ポスター発表) 日本体育学会第57回大会予稿集。183.
・Chika Okuno (2008) Toyo Fujimura's Education & Zen. (Poster session) FIEP World Congress Sport Institute of Finland.
・Chika Okuno (2009) Study of Toyo Fujimura. (Poster session) 16th IAPESGW World Congress.
・Chika Okuno (2010) Posture Education: The Contribution of Toyo Fujimura. (Poster session) IWG on Women and Sport.
- 8) ・Chika Okuno, Chisato Hasegawa, Hiroaki Natsui (2017) Posture in Japan's Traditional Performing Art "Noh" Leads to a Good Posture: From the Perspective of Toyo Fujimura's Posture Education. 18th IAPESGW World Congress.
- 9) 藤村トヨ(1930) 学校體育論。一成社。86.

- 10) 藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 166-169.
- 11) 藤村トヨ(1954) 私の歩んできた道. 学校体育1月号.
- 12) 藤村トヨ(1954) 私の歩んできた道. 学校体育2月号.
- 13) 藤村学園七十年の歩み編集委員会(1972) 藤村学園七十年の歩み. 122.
藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 167-169.
- 14) 藤村トヨ(1954) 私の歩んできた道. 学校体育2月号.
- 15) 藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 65-66.
- 16) 藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 138.
- 17) 藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 136-141.
藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 口絵2-4.
- 18) 藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 136-146.
藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 166-169.
- 19) 藤村トヨ(1954) 私の歩んできた道. 学校体育1月号.
藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 166-169.
- 20) 藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 167-169.
- 21) 藤村学園七十年の歩み編集委員会(1972) 藤村学園十年の歩み. 58.
- 22) 藤村学園七十年の歩み編集委員会(1972) 藤村学園七十年の歩み. 114.
- 23) 藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 136-146.
藤村トヨ(1930) 學校體育論. 一成社. 88.
- 24) ・那須高之助(1977) 能の基本型(仕舞)の運動形態学的研究(其の一序論). 東京女子体育大学紀要12号.
・那須高之助(1978) 能の基本型(仕舞)の運動形態学的研究(其の二). 東京女子体育大学紀要13号.
・川守田礼子(2000) 能の身体技法:仕舞の習得過程において. 八戸工業大学異分野融合研究所紀要(7):53-56.
・岩月正見ほか(2012) 能の型付資料に基づく仕舞のアニメーション自動合成システム. 情報科学フォーラム講演論文集11(4):27-34.
・岩月正見ほか(2011) 能の型付資料に基づく所作単元の分析と舞の3Dアニメーション

ン合成. 研究報告人文科学とコンピュータ(CH)-91(7):1-8.

- 26) 内田さえ, 佐伯由香, 原田玲子編(2015) 人の構造と機能 第4版. 医歯薬出版. 34.
- 27) 天野修, 千田隆夫, 鳥橋茂子監訳(2008) 人体解剖カラーリングブック. 丸善. 3.

付記

本稿I、IIは奥野、III-1と作図を竹市、長谷川が担当、III-2、IVは三者で推敲した。